

Mijn kind en drugs. De meest gestelde vragen

de druglijn



V.U.: Paul Van Deun, Vlaams expertisecentrum Alcohol en andere Drugs,
VAD, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel – mei 2016 (herziene herdruk) - D/2016/6030/7

De DrugLijn is een initiatief van VAD – VAD wordt gefinancierd door de Vlaamse overheid.
De DrugLijn financieel steunen kan op rekeningnummer 433-1078042-09. Vanaf € 40 ontvang je een fiscaal attest.

Concept Today - druk www.epo.be - afbeeldingen www.shutterstock.com - De afbeeldingen in deze brochure zijn fictief. VAD vzw benadrukt dat elke associatie van afgebeelde personen met druggebruik, gezondheidsproblemen of illegale praktijken ongegrond is.

Voel jij je ook onzeker als het over drugs gaat? Heb je de indruk dat je kinderen beter op de hoogte zijn dan jijzelf? Heb je een vermoeden van druggebruik, maar weet je niet hoe daarmee om te gaan en vraag je je af hoe je best reageert? Je bent lang niet de enige. De DrugLijn wordt dagelijks gecontacteerd door bezorgde ouders. Deze folder biedt een antwoord op enkele veel gestelde vragen omtrent 'mijn kind en drugs'.

Gebruikt mijn kind?

Druggebruik kan lang onopgemerkt blijven. Als jongeren af en toe gebruiken, vallen de signalen daarvan niet zo snel op. Maak jezelf dus geen verwijten omdat je het niet sneller in de gaten had.

Als je kind meer en vaker gebruikt, gaan een aantal veranderingen steeds duidelijker worden: een andere vriendenkring, spijbelen, prikkelbaarheid en agressiviteit, er bleek en suf bijlopen, slechte schoolresultaten,... Toch kan elk van deze veranderingen ook tal van andere oorzaken hebben. Zeker in de puberteit. Trek daarom geen overhaaste conclusies door enkel op gedrag of uiterlijk af te gaan, zonder er met je kind over te praten.

Vallen bepaalde dingen jou op? Wil je met iemand praten over je vermoedens? Neem gerust anoniem contact met De DrugLijn.

Waar ben ik aan toe?

Als ouder wil je uiteraard zekerheid. De kamer doorsnuffelen of via allerlei omwegen op zoek gaan naar 'harde bewijzen' is niet de beste aanpak. Zo'n eerste reactie is begrijpelijk; je vertrouwen heeft tenslotte een klap gekregen. Maar door in een detectiverol te kruipen, riskeer je het contact met je kind te bemoeilijken.

Laat het dus niet tot een kat-en-muisspelletje komen, waarbij jij je kind wil betrappen en je kind het druggebruik zo lang mogelijk verborgen wil houden. Dat doet de spanningen oplopen en het wederzijds wantrouwen toenemen. Terwijl het erg belangrijk is de goede band met je kind te bewaren.

Waarom gebruikt mijn kind drugs?

Wie ontdekt dat zijn kind drugs gebruikt, stelt zich vaak de vraag: 'Wat heb ik fout gedaan?' Meestal onterecht, want experimenteren met drugs gebeurt vooral voor de kick of het genot, uit nieuwsgierigheid of de wil om bij de groep te horen. Zelden omwille van de opvoeding thuis. Problemen in het gezin kunnen uiteraard een reden zijn waardoor jongeren meer of vaker gaan gebruiken, maar in zo'n situaties is er meestal meer aan de hand. Wat ook de oorzaak moge zijn, met een schuldgevoel schiet je als ouder niet op.

Laat het beeld dat je van je kind hebt niet verengen tot dat van een druggebruiker, laat staan van een verslaafde. Blijf oog hebben voor wat goed gaat en toon jouw waardering daarvoor. Het doet jongeren deugd om te merken dat niet alleen hun vrienden hen appreciëren.

Hoe pak ik het aan?

Als je ontdekt dat je kind gebruikt, spreek je hem of haar daar best meteen op aan. Ouders met vermoedens denken soms dat ze eerst absolute zekerheid moeten hebben vooraleer ze het gesprek kunnen aangaan. Toch is een vermoeden op zich al reden genoeg om je kind zo snel mogelijk aan te spreken. Zo toon je betrokkenheid en maak je het onderwerp bespreekbaar. Is er inderdaad sprake van druggebruik? Dan is het belangrijk dat een gesprek mogelijk blijft en dat je kind zijn of haar vertrouwen in jou behoudt. Al pratend zicht krijgen op hoeveel, waar en wanneer je kind gebruikt, helpt je de omvang van het probleem inschatten. En het biedt houvast. Ook al keur je druggebruik stellig af, laat je kind voelen dat het steeds bij jou terecht kan.

GESPREKSTIPS

Op het juiste moment en op de juiste plaats. Een goede timing van het gesprek helpt. Dus niet als je kind andere zaken aan zijn hoofd heeft of als er ruzie is. Kies een moment waarop jullie allebei rustig zijn en waarop je kind open lijkt te staan voor een gesprek.

Vertel. Benoem je gevoelens, je zorgen en jouw standpunt. Verwoord rustig maar duidelijk wat jouw mening over druggebruik is. Ook al lijkt de mening van vrienden soms zwaarder door te wegen, je kind wordt ook beïnvloed door jouw opvattingen en door jouw keuzes voor een gezond leven.

Praat in de ik-vorm. "Ik wil dat je je aan de afspraak houdt," is minder beschuldigend en lokt minder weerstand uit dan "Jij houdt je niet aan de regels!"

Lukt het praten niet? Word jij of je kind te emotioneel? Stel het gesprek dan even uit, misschien lukt het later wel.

Hoe praten over drugs?

Praat over wat je voelt en ziet. Zeg hoe bezorgd je bent. Praat over je vermoedens en vertel welke veranderingen je opmerkt. Bijvoorbeeld: “Ik merk dat je ‘s morgens niet uit je bed kan en dat je schoolresultaten achteruitgaan.” Daarover valt minder te discussieren dan over de vraag of iemand al dan niet drugs gebruikt.

Jezelf vooraf informeren over de effecten en risico’s van drugs is een goed idee. Dat kan via www.druglijn.be. Toch hoef je geen drugexpert te zijn om het gesprek aan te gaan. Het gaat tenslotte niet zozeer om de drugs zelf, maar om wat die met je kind doen, wat het voor hem of haar betekent en welke impact ze op zijn of haar leven hebben. Hou dus steeds in je achterhoofd wie je kind is en hoe zijn of haar leven eruitziet. De persoonlijke kenmerken en gevoeligheden van iemand die met drugs in contact komt, beïnvloeden immers evenzeer of het tot eventuele drugproblemen komt. Praat ook dáárover met je kind.

Ook al ben je misschien geen drugexpert, sterk jezelf met de gedachte dat niemand jouw kind beter kent dan jijzelf.

Toon belangstelling voor wat je kind vertelt. Probeer zicht te krijgen op de redenen waarom je kind drugs gebruikt en hoe het zich daarbij voelt. Wat is zijn of haar mening over druggebruik? Hoe is hij of zij ermee begonnen? Wat vindt je kind er nu zelf van? Welke voor- en nadelen ziet je zoon of dochter? En waarom gebruikt hij of zij drugs?

Bij voorbaat beschuldigen, verwijten of veroordelen haalt niets uit. Op die manier komt de boodschap niet over. Doe ook niet negatief over vrienden, want je kind ervaart dat alsof je hem- of haarzelf afwijst. Vertel wel hoe jij je voelt en wat zijn of haar druggebruik met je doet.

Zet de deur op een kier door te zeggen dat je altijd klaarstaat voor een gesprek. Het is belangrijk dat je kind weet dat hij of zij bij jou terecht kan.

Mijn kind zegt dat het ‘maar’ cannabis is…

Praten over cannabis leidt wel eens tot hoog oplaaiende discussies. Het kan best zijn dat beginnend cannabisgebruik niet meteen zichtbare problemen oplevert voor je kind. En in je ouderlijke bezorgdheid over de toekomst van je kind is paniek een slechte raadgever. Toch staat vast dat jongeren impulsiever zijn en risico’s minder goed kunnen inschatten. Bovendien zijn de risico’s van druggebruik voor jongeren groter dan voor volwassenen. Hun hele lichaam, maar zeker ook hun hersenen zijn nog volop in ontwikkeling. Dat maakt de impact van drugs veel groter. Jongeren moeten hun identiteit nog vormen, leren plannen, keuzes maken, omgaan met tegenslagen en verantwoordelijkheden opnemen. Gebruik van drugs (inclusief alcohol) kan die ontwikkeling belemmeren. Het staat ook vast dat hoe jonger men met cannabis of andere drugs begint, hoe groter de kans is op problemen als volwassene.

Soms beweren jongeren “dat de wet het nu toelaat”. Dat klopt niet. Cannabis is voor minderjarigen simpelweg verboden. Zelfs voor meerderjarigen is cannabis illegaal, ook al wordt in de praktijk niet alle cannabisbezit automatisch vervolgd. Meer info over de drugwet vind je op www.druglijn.be.

Een ander mank lopend argument is dat ‘cannabis maar een softdrug is’. Het onderscheid tussen soft- en harddrugs is erg relatief. Vaak is het beter te spreken over ‘soft’ en ‘hard’ gebruik. Wie te ‘hard’ of te veel (cannabis, alcohol of gelijk welke andere drug) gebruikt, kan sneller problemen krijgen.

Kortom, cannabis is en blijft een drug. Elke vorm van druggebruik houdt risico’s in en mag nooit vanzelfsprekend zijn.



Kan ik erger voorkomen?

Praten over drugs en druggebruik is uiteraard maar een eerste stap. Het is belangrijk dat je kind zich bewust wordt van de risico's van drugs. Dramatische boodschappen maken zelden indruk. Argumenten over 'later', zoals de kans op verslaving of gezondheidsproblemen halen evenmin veel uit. Jongeren bekijken het leven vanuit het hier-en-nu. Risico's op korte termijn zoals problemen op school of op het werk, met vrienden en familie, politie of gerecht, concentratie- of geheugenproblemen slaan dus veel beter aan. Vertrek dus van de dagelijkse realiteit en de leefwereld van je kind.

Laat drugs niet jullie enige gespreksonderwerp zijn. Toon interesse voor wat je zoon of dochter doet en maak tijd om ook over andere dingen te praten.

Zorg dat je kind weet wat er voor jou als ouder kan en wat niet. Blijf bij je standpunt en maak dat duidelijk aan je kind. Het is heel belangrijk dat je zoon of dochter weet hoe jij over drugs denkt. Duidelijke grenzen en duidelijke communicatie over die grenzen zijn dus noodzakelijk.

Naast grenzen moet er ook altijd ruimte zijn voor inbreng en verantwoordelijkheid van je zoon of dochter zelf. Een puber is tenslotte geen kind meer. Maar het is evenmin een volwassene. De grenzen die je oplegt en de vrijheid en verantwoordelijkheid die je geeft, moeten dus afgestemd zijn op de leeftijd. Zorg dat ze niet alleen duidelijk, maar ook redelijk en rechtvaardig zijn.

Vergeet tot slot niet dat grenzen en afspraken ook opvolging vergen. Zorg dat je kind weet wat de gevolgen zijn als ze overtreden worden. Laat je niet onder druk zetten om gemaakte afspraken te wijzigen. Dreig evenmin met zware gevolgen die je achteraf eigenlijk niet wil of kan waarmaken. Dat ondermijnt je geloofwaardigheid. Hoe recht-lijniger je bent, hoe groter de kans dat je kind de grenzen zal respecteren.



Kan ik steun of hulp krijgen?

Uiteraard kan het jou als ouder ook allemaal te veel of te zwaar worden. Wat als praten niet lukt? Wat als je kind steeds vaker over de schreef gaat of niet vatbaar is voor rede? Zorg er dan voor dat je jouw verhaal kwijt kan bij iemand die je vertrouwt. Praat met je partner, een vriend(in), andere ouders,... Je zal merken dat nog ouders met dezelfde vragen zitten. Er bestaat in heel Vlaanderen een aanbod met begeleiding en advies voor ouders van druggebruikende kinderen.

Blijf niet bij de pakken zitten. Je kan je als ouder of familielid laten steunen en begeleiden. In gespecialiseerde centra bekijkt men samen met jou hoe je je kind best benadert, hoe je opnieuw meer controle kunt krijgen over de situatie. Natuurlijk biedt de drughulpverlening ook een aantal mogelijkheden voor de jongeren zelf: advies, begeleiding of zelfs een opname bijvoorbeeld.

Wil je weten waar je terecht kan? Blijven er na het lezen van deze folder nog een pak vragen onbeantwoord? Dan is De DrugLijn er voor jou!

Contacteer De DrugLijn

Voor alle vragen over drank, drugs, pillen en gokken.

Voor informatie, een eerste advies of voor adressen voor hulp en preventie.
Anoniem, objectief en zonder te oordelen of veroordelen.

Bel via 078 15 10 20

- ma-vr: 10-20 u. (niet op feestdagen)
- vanaf een vast toestel bel je aan voordeeltarief

Neem contact via www.druglijn.be

- stel je vraag via mail, Skype of chat
- je krijgt steeds een persoonlijk antwoord

de druglijn
078 15 10 20
www.druglijn.be